

Trabalho realizado por alunos do Centro Universitário da Serra Gaúcha, das disciplina de Itinerário Extensionista, ministrada pela professora Rafaela Santi Dell'Osbel. A atividade tem o objetivo de ampliar os conhecimentos da população local sobre o tema:

## **DOENÇAS SAZONAIS**

As doenças sazonais são aquelas que afetam as pessoas em certas épocas do ano. Isso ocorre geralmente por mudanças no clima e podem ser causadas por vírus, bactérias, fungos ou alergias. As principais doenças sazonais incluem gripes e resfriados, doenças respiratórias, viroses e doenças transmitidas por insetos.

ALUNOS:



# GRIPE, RESFRIADO OU VIROSE? QUAIS SÃO AS DIFERENÇAS?

#### **GRIPE**



Causada pelo vírus inlfuenza



Sintomas mais agressivos, como febre alta, dor no corpo, fadiga, dor de cabeça, vermelhidão no rosto, falta de apetite



Podem evoluir para pneumonias em idosos, crianças e imunossuprimidos



Tratamento com analgésicos e antitérmicos

#### **RESFRIADO**



Causado por rinovírus



Sintomas leves como nariz escorrendo, espirros, desconforto na garganta, congestão nasal



Rápida resolução



Tratamento com analgésicos

#### **VIROSE**



Causado por vírus que promovem infecções leves a graves



Pode apresentar os mesmos sintomas da gripe, além de outros mais específicos



As principais viroses no Brasil são dengue, chikungunya, poliomielite, sarampo, rubéola e covid



Prevenção através de vacinas



## **OUTRAS DOENÇAS COMUNS**

Além daquelas causadas por vírus, outras doenças infecciosas comuns envolvem bactérias. Estas podem afetar diversas regiões do corpo, sendo as principais a pele, o trato respiratório, gastrointestinal e urinário.

**Infecções de pele:** envolvem dor, inchaço, vermelhidão, pus e rubor no local da infecção, geralmente associadas a cortes e feridas

Infecções do trato respiratório: na garganta há dor ao engolir e placas de pus nas amígdalas, já nos pulmões apresenta tosse persistente, catarro esverdeado ou amarelado, dor no peito e dificuldade para respirar

Infecções no trato gastrointestinal: em geral é causada por ingestão de água e alimentos contaminados, envolve sintomas como náuseas, vômitos, cólica abdominal e diarreia

Infecção no trato urinário: possui maior incidência em mulheres devido à anatomia da região genital, porém a pouca ingestão de água e grandes intervalos sem urinar contribuem com a infecção, a qual causa sintomas como ardência ao urinar, dor na parte inferior do abdômen, constante necessidade de ir ao banheiro e urina turva e com cheiro forte



MUITAS INFECÇÕES BACTERIANAS

TEM RÁPIDA RESOLUÇÃO, NO
ENTANTO É NECESSÁRIO ESTAR
ATENTO A SINTOMAS MAIS GRAVES,
COMO FEBRE, DOR INTENSA NA
REGIÃO E OUTROS SINTOMAS
PERSISTENTES E QUE SE AGRAVAM
COM O TEMPO

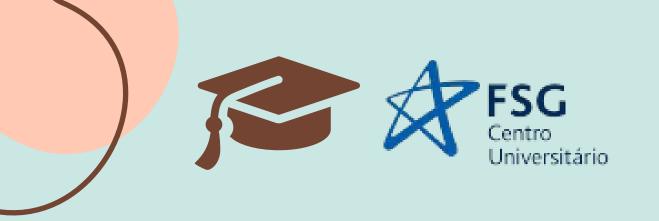
### **QUANDO PROCURAR A UBS?**

Fora do período de consultas preventivas, é possível o desenvolvimento de sintomas novos, o que gera incerteza da necessidade de uma nova consulta médica. A questão principal é estar atento a estes mesmos sintomas, pois muitos podem ser tratados em casa, como é o caso de resfriados, cortes, escoriações e outros machucados leves. Entretanto, se os sintomas forem muito específicos, constantes e se agravarem com o tempo, não hesite de procurar atendimento médico em UBSs, postos de saúde e hospitais. Além disso, outras questões mais urgentes podem ser tratadas no pronto-socorro.

#### Lembre-se!

Hábitos saudáveis, vacinação e consultas preventivas sempre serão a melhor a melhor solução para evitar doenças.





ESTA ATIVIDADE FOI DESENVOLVIDA NO ÂMBITO DA DISCIPLINA EXTENSIONISTA, COM O OBJETIVO DE COMPARTILHAR INFORMAÇÕES RELEVANTES E DE FÁCIL ACESSO PARA A POPULAÇÃO LOCAL. A PROPOSTA BUSCA CONTRIBUIR DE FORMA PRÁTICA PARA A MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DA COMUNIDADE, ALINHANDO-SE ESPECIALMENTE AO OBJETIVO DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL (ODS) N° 3 DA ONU – SAÚDE E BEM-ESTAR.

AO DIVULGAR CONTEÚDOS SOBRE PREVENÇÃO, CUIDADOS E PROMOÇÃO DA SAÚDE, REFORÇAMOS A IMPORTÂNCIA DE SEMPRE BUSCAR INFORMAÇÕES EM FONTES CONFIÁVEIS, COMO ÓRGÃOS OFICIAIS DE SAÚDE (MINISTÉRIO DA SAÚDE, ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE – OMS, ENTRE OUTROS). O COMBATE À DESINFORMAÇÃO É PARTE ESSENCIAL PARA GARANTIR QUE A POPULAÇÃO TENHA ACESSO A ORIENTAÇÕES CORRETAS E SEGURAS, FORTALECENDO TANTO O CUIDADO INDIVIDUAL QUANTO COLETIVO.

ALÉM DISSO, ESTA INICIATIVA EXTENSIONISTA
APROXIMA A UNIVERSIDADE DA COMUNIDADE,
PROMOVENDO A TROCA DE SABERES E
ESTIMULANDO A CONSTRUÇÃO DE UMA REDE DE
APOIO LOCAL. DESSA FORMA, CONTRIBUÍMOS NÃO
APENAS PARA A CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE
DOENÇAS CRÔNICAS E PRÁTICAS DE SAÚDE, MAS
TAMBÉM PARA A FORMAÇÃO CIDADÃ, ENGAJADA E
COMPROMETIDA COM OS PRINCÍPIOS DA
SUSTENTABILIDADE SOCIAL E DO BEM-ESTAR
COLETIVO.